
Échos santé
Le magazine des adhérents ADPS
www.adps-sante.fr
ASSOCIATIONS DE PRÉVOYANCE SANTÉ ADPS
En partenariat avec AGF
www.agf.fr
NUMÉRO 38 - Hiver 2008/2009

Hygiène dentaire : des assurés aux belles dents !

Prix ADPS 2008 : des gagnants exemplaires

1, 2, 3… sommeil

TENDANCE

Les kilos à l'épreuve de la science

Selon une étude de l'Inserm, l'obésité ne cesse de progresser en France. Les progrès de la science permettent pourtant d'envisager l'avenir avec… légèreté.


© iStockphoto

L'obésité progresse en France ! Tel est le constat dressé par les équipes de l'Inserm et du professeur Arnaud Basdevant de la Pitié-Salpêtrière, après avoir observé 20 000 foyers représentatifs de la population française entre 1997 et 2006. Alors que la prévalence de l'obésité chez l'adulte n'était que de 8,6 % en 1997, cette dernière est passée, en 2006, à… 13,1 % ! Face à de tels chiffres, on peut se réjouir de certaines découvertes scientifiques, qui permettront de mieux orienter la prévention et d'aboutir à des solutions thérapeutiques. En effet, l'unité Inserm 780 vient de démontrer qu'une prise de poids rapide à l'âge de trois mois, puis à partir de trois ans, comporte des risques de surpoids ultérieur. Ainsi, à trois mois, une vitesse de croissance de 143 grammes par mois accroît de 52 % le risque de surpoids. A contrario, entre un et deux ans, la vitesse de prise de poids n'est plus associée à la masse grasse ultérieure. Parallèlement à cette découverte, des chercheurs anglais et français ont annoncé dans la revue *Nature Genetics* avoir identifié un gène essentiel dans la régulation des comportements alimentaires.

TÉLEX

- AU REGARD D'UNE ÉTUDE MENÉE DANS 31 PAYS, LE SYSTÈME DE SANTÉ FRANÇAIS APPARAÎT COMME L'UN DES PLUS EFFICACES EN TERMES DE DÉPISTAGE ET DE TRAITEMENT DU CANCER DU SEIN, DE LA PROSTATE, DU CÔLON ET DU RECTUM.

- D'APRÈS DES RECHERCHES CONDUITES AUX ÉTATS-UNIS SUR DES SOURIS, LA CAFÉINE À HAUTE DOSE POURRAIT EMPÊCHER LA SCLÉROSE EN PLAQUES. UNE DÉCOUVERTE QUI OUVRE DE NOUVELLES PERSPECTIVES DE PRÉVENTION ET DE TRAITEMENT CHEZ LES HUMAINS.

- LE PRIX DES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES REMBOURSABLES ARRIVANT SUR LE MARCHÉ EN 2009 VA BAISSER DE 5 %. UNE MESURE QUI DEVRAIT PERMETTRE À L'ASSURANCE MALADIE D'ÉCONOMISER PRÈS DE 75 MILLIONS D'EUROS.

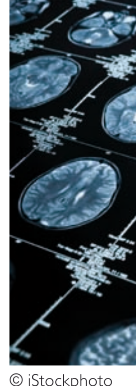
LE CHIFFRE 300 M€

C'est la somme consacrée par l'Union européenne à la lutte contre la maladie d'Alzheimer dans le cadre de "PredictAD", un nouveau programme de recherche destiné au développement d'outils de diagnostic précoce. Ces derniers devraient jouer un rôle important dans le ralentissement de la maladie, dont souffrent aujourd'hui plus de 5 millions de personnes en Europe.

DÉCOUVERTE

Anesthésie locale contre tumeur cérébrale

Une équipe chirurgicale de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris) est parvenue à détruire des tumeurs cérébrales sans la moindre anesthésie générale chez quinze patients, entre 2006 et 2008. Comment ? En créant, sous anesthésie locale, un orifice d'un diamètre de 3 mm dans la boîte crânienne des malades, par lequel ils ont introduit une fibre optique équipée d'un laser pour chauffer la tumeur. Le déroulement de l'opération est suivi par IRM. C'est la première fois qu'est utilisée une technologie laser intracrânienne et qu'elle est associée à une IRM fournissant des données en temps réel.


© iStockphoto

Alzheimer, plus qu'un mauvais souvenir ?

Des chercheurs britanniques de l'université d'Aberdeen, en Écosse, ont testé avec succès un nouveau médicament contre la maladie d'Alzheimer, baptisé Rember. En agissant sur les amas de protéines tau, qui détruisent les cellules du cerveau des malades, ce traitement a permis de réduire de 81 % le déclin des capacités mentales des candidats à l'expérimentation. Pour confirmer l'innocuité du médicament et ses effets thérapeutiques, des essais à plus grande échelle sont en cours.

SITE

STOP AU DIABÈTE


DR

Qu'est-ce que le diabète? Quelle est la différence entre le diabète de type 1 et celui de type 2 ? Que faire pour le prévenir ? Comment bien vivre avec ? Où en est la recherche pour le combattre? Voilà quelques-unes des nombreuses questions auxquelles répond l'Association française des diabétiques, forte de 130 000 membres, sur son site www.afd.asso.fr. À l'écran, une véritable mine d'informations pour les trois millions de Français atteints par cette maladie qui se traduit par une augmentation du taux de glucose dans le sang, et dont les conséquences peuvent être parfois gravissimes. Pour cause, un diabétique sur cinq en France souffre de troubles cardio-vasculaires, comme l'infarctus, sans parler des autres complications physiques... D'où l'importance de la prévention, amplement relayée par le site qui livre de nombreux conseils, notamment alimentaires, et de mode de vie.

Le saviez-vous ?

Allaiter diminue le risque de cancer du sein

Lorsqu'elle allaite son nouveau-né, une femme diminue l'imprégnation dans son corps d'œstrogènes, dont dépend en partie le risque de cancer. Plus l'allaitement dure longtemps, plus le risque diminue. Résultat, pour une durée cumulée de douze mois d'allaitement, on estime que le risque diminue de 4 à 5 %, et de 6 à 7 % pour une durée cumulée de dix-huit mois.

SOINS

Dossier Pharmaceutique, le million !

Après un an d'expérimentation, le Dossier Pharmaceutique a déjà conquis plus d'un million de Français. Établi à partir des informations de la carte Vitale et consultable par ordinateur, il permet aux pharmaciens de connaître l'ensemble des médicaments délivrés à un patient au cours des quatre derniers mois dans près de 3 000 officines, soit une sur sept dans l'Hexagone. L'objectif ? Améliorer le conseil des pharmaciens et éviter des interactions médicamenteuses.

La consommation d'antibiotiques en baisse

Les campagnes du ministère de la Santé contre l'utilisation d'antibiotiques – dont le slogan est "Les antibiotiques, ce n'est pas automatique" – ont porté leurs fruits. En cinq ans, la consommation d'antibiotiques a ainsi baissé de 23 %, tandis que la résistance des microbes à ces médicaments s'est, elle aussi, amoindrie.

ÉCLAIRAGE

Déficit de la Sécu : les complémentaires Santé à la rescousse

Fin 2008, le gouvernement présentait au parlement, comme chaque année, son projet de loi pour financer les dépenses de la Sécurité sociale. Le déficit de l'Assurance maladie s'est élevé en 2008 à 4 milliards d'euros. Si rien n'est fait, il devrait atteindre pas moins de 7,6 milliards d'euros en 2009, compte tenu de la croissance des dépenses de Santé et du vieillissement de la population française.

Pour éviter un tel dérapage, le gouvernement prévoit 2,2 milliards d'euros d'économies et 1,4 milliard d'euros de recettes nouvelles.

Les 2,2 milliards d'euros d'économie proviendront notamment d'un renforcement des contrôles sur les prescriptions de médicaments et d'un développement des procédures d'entente préalable pour certains actes médicaux : soins hospitaliers, actes de kinésithérapie, d'orthophonie et d'orthoptie.

Quant au milliard d'euros de recettes nouvelles, il sera lié à l'augmentation de la contribution CMU payée par les assureurs complémentaires santé. Pour rappel, la Couverture maladie universelle finance l'accès aux soins des plus démunis. En 2009, ce prélèvement représentera 5,9 % du chiffre d'affaires des complémentaires Santé et pèsera sur les cotisations payées par les assurés.



© GraphicObsession

1, 2, 3… sommeil !

Qui dort à son propre rythme et selon ses besoins préserve… sa santé ! D'où l'importance de "veiller" à la qualité de notre sommeil, qui occupe pas moins d'un tiers de notre vie. Embarquement immédiat pour un vol de nuit au pays des rêves…

Dans l'archipel du sommeil…

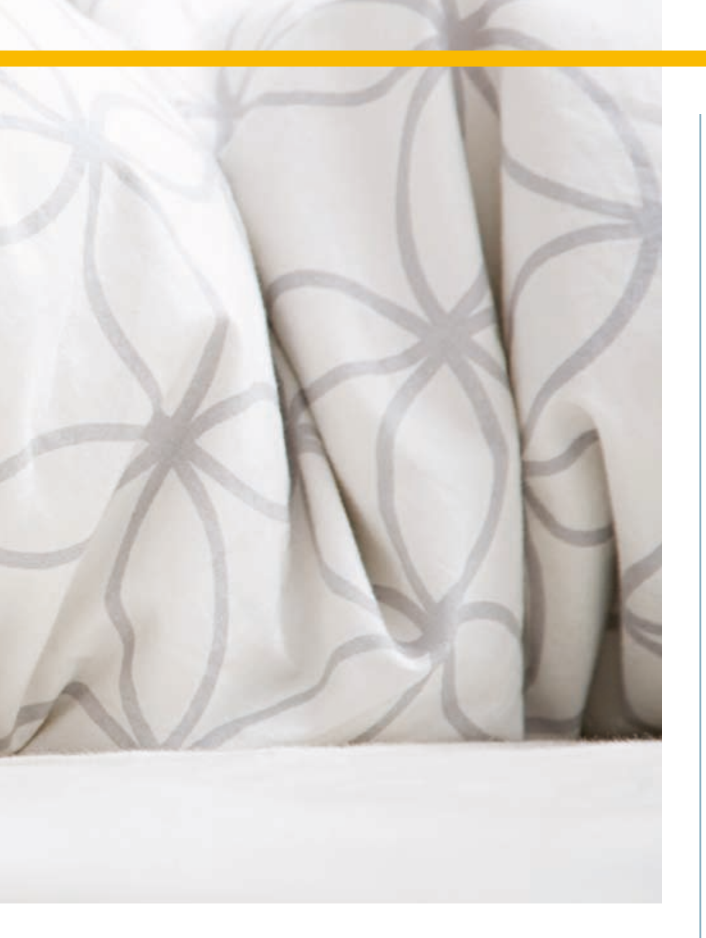
Le sommeil est constitué de cycles d'une durée moyenne de 90 minutes, qui comportent :

• Une phase de sommeil lent, de 60 à 75 minutes, composée de stades successifs : le stade 1 (endormissement), le stade 2 (sommeil lent léger) et les stades 3 et 4 (sommeil lent profond).

• Une phase de sommeil paradoxal, de 15 à 20 minutes, où l'activité cérébrale est plus intense. Cette période s'accompagne de mouvements oculaires rapides provoqués par les ondes du cerveau, en rapport, selon la plupart des spécialistes, avec les rêves.

APNÉES DU SOMMEIL : DÉPISTER ET TRAITER

Les apnées du sommeil sont des arrêts respiratoires nocturnes que la personne endormie ne peut percevoir. Elles apparaissent le plus souvent entre 40 et 50 ans et concerneraient 2 % des femmes et 4 % des hommes. Les risques à long terme ? Hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, angine de poitrine ou infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral. Quelques signes permettent de les identifier : fort ronflement, agitation nocturne, envies nocturnes d'uriner, fatigue au réveil, somnolence diurne anormale, troubles cognitifs, diminution des performances sexuelles… Pour les confirmer, il est nécessaire de passer une nuit d'enregistrement du sommeil, à l'hôpital ou en clinique. Le traitement passe par le port, durant la nuit, d'un masque nasal relié à un appareil envoyant de l'air sous pression dans les voies aériennes supérieures.
Dans certains cas mineurs, le port nocturne d'une orthèse endobuccale permet d'avancer la mâchoire et de dégager ainsi le pharynx pour mieux laisser passer l'air.



Pour un sommeil réparateur, respectez la première partie de votre nuit

Le sommeil lent profond, particulièrement réparateur, se produit dans la première moitié de la nuit. Si les rôles respectifs du sommeil lent et du sommeil paradoxal sont encore mal connus, on sait qu'ils ont une influence sur les processus de mémoire.

Un corps au repos, mais pas inactif…

En sommeil lent, on constate une réduction du niveau de la plupart des activités physiologiques, des fréquences cardiaque et respiratoire et de la pression artérielle. La sécrétion de l'hormone de croissance est associée au premier épisode de sommeil lent profond de la nuit.

Durant le sommeil paradoxal, au contraire, sont observés une irrégularité des fréquences cardiaque et respiratoire, de la pression artérielle, ainsi que des mouvements oculaires rapides, ou encore une abolition du tonus musculaire. Le temps moyen de sommeil chez l'adulte jeune est de sept à huit heures… d'affilée et de qualité! D'où l'importance de combattre l'insomnie et les apnées du sommeil, troubles du sommeil les plus fréquents.

3 QUESTIONS À

Michel Billiard

Professeur honoraire de neurologie, auteur du *Guide du sommeil.**

Dans nos sociétés modernes, l'insomnie et la somnolence diurne font des ravages…

Un Français sur trois se plaint d'insomnie, occasionnelle ou chronique. Il est prouvé qu'elle diminue nos performances et facilite le développement de la dépression. Elle peut être primaire, sans cause identifiée, ou associée à différents facteurs : mauvaise hygiène du sommeil, maladies organiques ou psychiatriques, consommation de certains médicaments, de caféine, d'alcool... La somnolence diurne, quant à elle, affecte 5 à 15 % de la population, selon qu'elle est quotidienne, sévère ou occasionnelle. Elle résulte d'un déficit de sommeil ou de différentes affections, dont le syndrome d'apnée du sommeil.

Quels sont les traitements de l'insomnie?

Dans le cadre de l'insomnie occasionnelle, on peut avoir recours aux médicaments hypnotiques. Mais ils n'agissent que sur les symptômes et non sur les causes, et présentent des risques de tolérance et de dépendance. Le traitement de l'insomnie chronique, qui dure des mois ou des années, relève d'un abord cognitivo-comportemental du trouble pouvant être associé, selon les cas, à des médicaments agissant sur les symptômes physiques ou psychiatriques.

En quoi consiste l'abord cognitivo-comportemental?

L'abord cognitif consiste à modifier les croyances du patient qui pense que son insomnie lui "pourrit" l'existence, alors que l'insomnie n'est pas la cause, mais une conséquence de problèmes plus profonds, souvent de nature psychologique, auxquels il faut s'attaquer. Il faut aussi agir sur les comportements. Respecter une bonne hygiène du sommeil, c'est-à-dire prendre le soir un repas léger, ne pas consommer d'excitants après 17 heures, éviter les exercices physiques importants le soir, lire dans son lit plutôt que regarder la télévision. Et surtout, recourir à des méthodes modernes et éprouvées de traitement : ne se coucher que lorsqu'on a envie de dormir, se relever si le sommeil ne s'est pas installé dans un délai de 10 à 15 minutes, ou si l'on est réveillé depuis un moment et que l'on ne parvient pas à retrouver le sommeil. Enfin, réduire la durée de temps passé au lit en se couchant plus tard et en se levant plus tôt de façon à augmenter l'efficacité du sommeil.

*** Le Guide du sommeil, éditions Odile Jacob, octobre 2007**

Hygiène bucco-dentaire

Souriez, vous êtes soigné !



© Fotolia

Souriez, AGF prend soin de vos dents ! Comment ? Notamment en prenant en charge les actes de détartrage, en pratiquant des remboursements avantageux et en proposant des tarifs préférentiels chez les dentistes du réseau Santéclair.

La chasse aux caries est ouverte

Si la santé bucco-dentaire des Français s'est améliorée ces vingt dernières années, elle n'en demeure pas moins à l'origine de nombreuses pathologies en raison d'une mauvaise hygiène. Dans le peloton de tête, les caries et les maladies parodontales ! Toutes ont pour origine la présence de plaque dentaire, véritable biofilm bactérien qui se solidifie au contact des dépôts de calcaire pour aboutir au tartre. Le risque carieux est lié aux habitudes alimentaires, plus précisément à la consommation de produits sucrés et au grignotage, tandis que les maladies parodontales sont le fruit de différents facteurs de risques (diabète, immunodéficience…) et d'habitudes de vie (tabac).

POUR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE…

Consultez au moins une fois par an votre chirurgien dentiste, qui vous donnera des conseils d'hygiène et de soins personnalisés (bains de bouche, application de vernis fluorés…). • Utilisez le fluor pour renforcer l'émail, en dentifrice, bain de bouche, comprimés ou sels fluorés. • Mangez équilibré, évitez de grignoter et privilégiez les aliments qui protègent des caries, comme ceux contenant des lipides, des protéines, des minéraux, du phosphore, du fluor et de la vitamine D. Côté boissons, évitez les sodas et les jus de fruits qui favorisent la déminéralisation de l'émail. • Brossez-vous les dents après chaque repas pour protéger votre capital dentaire des caries, de la plaque dentaire et des maladies des gencives.

Un détartrage pour retrouver le sourire…

Le détartrage des dents, un simple soin esthétique pour éviter les dents jaunes ? Tout faux ! C'est au contraire l'un des actes de prévention les plus efficaces qui soient pour éviter les caries, le développement de maladies gingivales et parodontales, ainsi que le déchaussement des dents… Partant de ce constat, AGF a décidé de prendre en charge les détartrages complets (sus et sous-gingival) des dents de ses assurés, sans distinction d'âge. Idéal pour la santé et ne plus cacher votre sourire !

Remboursements et tarifs préférentiels

Dans le cadre de ses contrats Santé incluant une prise en charge des dépenses dentaires, AGF permet de bénéficier à la fois de remboursements avantageux et de tarifs

préférentiels auprès des 3000 dentistes du réseau Santéclair répartis sur l'ensemble du territoire (voir ci-contre). Des avantages précieux lorsque l'on connaît les tarifs souvent prohibitifs liés aux actes des chirurgiens-dentistes et le faible niveau de remboursement pris en charge par la Sécurité sociale.

VRAI/FAUX

1 La carie dentaire est un fléau mondial

VRAI | Selon l'Organisation mondiale de la santé, c'est le troisième fléau dans le monde. En France, trois enfants sur quatre âgés de neuf ans ont au moins une dent cariée.

2 L'enfant peut utiliser du dentifrice à partir d'un an

FAUX | De 1 à 3 ans, l'enfant ne maîtrise pas le rinçage et peut avaler le dentifrice. Il doit bien sûr se brosser les dents, mais avec... de l'eau!

3 À forte dose, le fluor peut avoir un effet néfaste pour la santé

VRAI | S'il renforce l'émail des dents tout en combattant la plaque dentaire, le fluor peut provoquer, à haute dose, l'effet inverse, notamment chez les enfants en cours de formation dentaire et chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale.

4 Il faut changer de brosse à dents une fois par an

FAUX | À raison de trois brossages quotidiens, soit un après chaque repas, il faut changer de brosse à dents au moins… quatre fois par an!

LA VIE À PLEINE DENTS AVEC SANTÉCLAIR

Si vous avez souscrit une garantie santé AGF incluant une prise en charge des dépenses dentaires, vous avez la possibilité de bénéficier des avantages Santéclair et de réduire ainsi vos dépenses. Santéclair dispose d'un réseau de professionnels partenaires présents partout en France, qui regroupe, entre autres, plus de 3000 chirurgiens dentistes, orthodontistes ou stomatologues*.
Santéclair, c'est la certitude de bénéficier du tiers payant, des prix négociés et de pratiques professionnelles de qualité.
Pour vos prothèses dentaires, vous pouvez bénéficier de prix moyens inférieurs de 20% à ceux habituellement constatés sur le marché ainsi que de 10 ans de garantie sur toutes les prothèses fixes. Et surtout, en vous adressant à l'un des partenaires Santéclair et en demandant à bénéficier du tiers payant, vous bénéficiez également de bonus de remboursement: +30 € par “dent du sourire” en céramique (incisives, canines et prémolaires).**
Si vous avez souscrit un contrat AGF Latitude Évolution, ces bonus sont encore plus avantageux ! N'hésitez pas à consulter votre barème de prestations.

* Pour connaître les partenaires Santéclair proches de votre domicile ou de votre lieu de travail, appelez le 0 810 091 000 au prix d'un appel local, contactez votre assureur AGF, ou connectez-vous sur votre Espace Client du site www.agf.fr.
** Si vous avez une garantie couvrant les prothèses dentaires, dans la limite de votre plafond annuel.

En bref

■ Depuis le 1er septembre 2008, les assurés AGF disposant d'un contrat Latitude Senior de type 100S1, 100S2 ou 100S3, souscrit entre le 1er mai 2005 et le 31 août 2008, bénéficient d'une garantie renforcée. Ils disposent désormais de forfaits annuels pour des actes et soins médicaux non remboursés par la Sécurité sociale, comme les veinotoniques, la consultation de diététicien, pédicure, podologue ou ostéopathe. Si vous ne disposez pas encore d'une garantie Latitude Senior et que vous êtes intéressés pour faire évoluer votre protection, n'hésitez pas à contacter votre assureur AGF.

■ Pour protéger toujours davantage vos revenus en cas d'arrêt de travail ou d'invalidité, AGF lance une nouvelle version de sa gamme Prévoyance Évolution. Désormais, pour chaque année de protection prévoyance passée sans indemnisation, un jour de bonus vous sera octroyé, jusqu'à un maximum de sept jours. Lors d'un arrêt de travail indemnisé, ces bonus compléteront les versements d'AGF, qui est le premier assureur à proposer un tel dispositif pour des garanties de prévoyance. Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de votre assureur AGF.

Senior

Home Sweet Home

Comment continuer à vivre chez soi lorsque l'on est âgé ou dépendant ? À qui s'adresser pour effectuer de petits travaux dans son habitat ? Qui prévenir en cas de chute à la maison ? Autant de questions auxquelles sont souvent confrontées les personnes âgées, comme en témoigne le récent *Livre blanc pour prévenir les accidents de la vie courante*. En guise de réponses, AGF propose plusieurs services particulièrement adaptés. Passage en revue.

Un habitat adapté

Dans le cadre du contrat Présentalis 2, AGF offre la possibilité aux personnes dépendantes de réaliser un "Bilan de vie". L'objectif ? Leur permettre de continuer à vivre chez elles, en toute sérénité. Réalisé par Mondial Assistance, il permet d'identifier les habitudes de vie ainsi que l'environnement familial pour savoir si le logement des assurés est adapté à leur situation. Au cas où certains aménagements s'avéreraient nécessaires pour garantir le maintien à domicile, Mondial Assistance fait intervenir un ergothérapeute qui en dresse la liste exacte et établit un devis précis des travaux. Il peut s'agir d'un aménagement de douche, d'un lit médicalisé, de la création d'une rampe d'accès… À noter, le coût des travaux peut être financé grâce aux nouvelles ressources apportées par les garanties du contrat Présentalis 2 (Capital 1er frais et rente en cas de dépendance).



© Istockphoto

Jamais seul avec la "téléassistance" !

Toujours dans le cadre du contrat Présentalis 2, les personnes âgées sont désormais en sécurité chez elles ! Comment ? Grâce à un petit émetteur portatif leur permettant d'envoyer un signal d'alerte, sur simple pression d'un bouton, en cas de problème (chute, brûlure…). Et cela, quel que soit l'endroit où elles se trouvent dans leur habitat, 7j/7 et 24h/24. Relié à la plate-forme téléphonique de Mondial Assistance, ce système met la personne âgée en relation avec un opérateur. En cas de besoin d'intervention, l'opérateur prévient un proche de la personne qui pourra arriver rapidement sur place pour porter assistance. Ce service dit de "téléassistance" est gratuit durant les trois premiers mois. Il est ensuite proposé à un tarif préférentiel.

Petits travaux, grande sérénité

Installer une étagère, poser un tableau, changer une ampoule, réparer une minuterie, installer un verrou, isoler ou réparer une fenêtre, remplacer un robinet… Voilà quelques exemples parmi tous les travaux qu'il est possible de faire réaliser, sans payer ni le déplacement ni la main-d'œuvre, lorsque l'on est abonné à Solution Bricolage. La prise de rendez-vous se fait par téléphone et, sous 48 heures, un professionnel vient effectuer les travaux. Ce service totalement innovant contribue à la mise en sécurité du logement et au confort de vie au quotidien. Cette exclusivité AGF bénéficie des avantages fiscaux liés aux Services à la Personne. Il est déjà accessible dans plusieurs départements.

• *Pour toute information: www.agf.fr/solutionbricolage*

ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE, UN ÉTAT DES LIEUX ALARMANT

Près de 450000 chutes de personnes âgées à leur domicile se produisent chaque année. C'est le constat dramatique fait par les auteurs du *Livre blanc pour prévenir les accidents de la vie courante*, qui vient d'être remis au secrétaire d'État à l'Industrie et à la Consommation. Parmi leurs recommandations, l'encouragement par les pouvoirs publics de mesures préventives, dont l'adaptation du logement. Un défi de santé publique lorsque l'on sait que deux Français sur dix ont aujourd'hui plus de soixante ans et qu'ils seront trois sur dix en 2025 !

ADPS Regroupant les assurés Santé individuelle d'AGF, les ADPS (Associations de Prévoyance Santé) développent de nombreuses actions de mécénat social au plan national et local. *Échos Santé* revient dans chacun de ses numéros sur des initiatives au grand cœur.

Île-de-France

Le cancer du sein, parlons-en !



Militer en faveur de la prévention du cancer du sein chez les femmes. Tel est l'objectif de l'association "Au sein des Femmes", fondée à Bordeaux par le Docteur Bérengère Arnal, gynécologue obstétricienne, à travers l'organisation de conférences en France. Parmi ses membres d'honneur figurent les professeurs Lucien Israël (cancérologue, membre de l'Institut), Pierre Cornillot (doyen fondateur de la faculté de médecine de Paris 13), Henri Joyeux (chirurgien cancérologue), le Docteur David Servan-Schreiber et le chef cuisinier Thierry Marx.

Le 14 septembre 2008, l'Association a organisé à la Mutualité, à Paris, une journée de conférences sur le thème "Prévention du cancer du sein, accompagnement par les médecines complémentaires". Un événement auquel l'ADPS d'Île-de-France a contribué par un don de 3800 euros.


© Istockphoto

Sous la présidence du Professeur Lucien Israël, cette journée a mobilisé de nombreuses personnalités, dont le Professeur Henri Joyeux, qui est intervenu sur la prévention avant le dépistage, et a mis en évidence l'importance de l'alimentation, de l'environnement et de l'activité physique. Ont également été évoqués le lien entre laitage et cancer, les intolérances alimentaires, les oméga 3 et les antioxydants. Tout comme les différentes méthodes d'accompagnement du cancer du sein, comme la sophrologie, l'homéopathie, la phytothérapie ou encore la réflexologie plantaire.

• *Plus d'informations sur : www.auseindesfemmes.com*
• *Mail : auseindesfemmes@free.fr*

Rhône-Alpes

Les bienfaits de l'allaitement

Par un don de 15000 euros, l'ADPS de Rhône-Alpes a permis la réalisation d'un court métrage intitulé *Milky Day*. Mi-fiction mi-documentaire, ce film de 25 minutes fait la promotion de l'allaitement maternel comme source d'une plus grande résistance et d'une meilleure croissance du nourrisson. Ludique et informatif, il présente tous les aspects de l'allaitement : ses plaisirs et ses vicissitudes. Julie Daubié, sa réalisatrice, s'interroge également sur la manière de concilier une vie de maman avec une carrière professionnelle. D'abord présenté à Annecy, il a été ensuite diffusé à Paris le 29 novembre 2008 à la Cité internationale où une centaine de sages-femmes avaient été conviées.

Bourgogne-Franche-Comté

Prévenir les maladies cardio-vasculaires

Première cause de décès en France, les maladies cardio-vasculaires méritent une attention particulière. L'ADPS Bourgogne-Franche-Comté, grâce à un don de 2000 euros, a permis à l'Association de cardiologie de Franche-Comté d'organiser deux journées de prévention et de dépistage cardiologiques en faveur du grand public. En plus de tests visuels et auditifs, les participants ont ainsi pu mesurer leur indice de masse corporelle (IMC), leur taux de cholestérol, de sucre…

Prix ADPS de l'action sociale 2008

Des gagnants **exemplaires et solidaires**

Pour sa 10e édition, le Prix ADPS de l'action sociale a distingué quatre associations en leur remettant à chacune un Grand prix d'un montant de 25 000 euros. Présentation de quatre gagnants dont l'engagement est exemplaire.

Association "Les Roses des sables" (Mulhouse)

L'association "Les Roses des sables" s'occupe d'enfants en institut médico-pédagogique et d'adolescents en institut médico-professionnel, tous issus de milieux défavorisés et porteurs d'une déficience intellectuelle, de troubles du comportement, d'autisme et de troubles associés. Son but est de conduire ces jeunes vers l'autonomie et l'intégration dans la société à travers des activités. À titre d'exemple, elle organise, avec l'aide d'une éducatrice spécialisée, des séances de maquillage où les jeunes filles apprennent à prendre soin de leur corps et acquièrent l'estime de soi qui leur manquait.

Le don de 25 000 euros du Grand Prix ADPS servira à l'achat d'équipement pour un espace Snoezolen*, de matériel d'équilibre pour les plus jeunes (tricycles, trottinettes…), de matériel de gymnastique et de musculation. Il permettra aussi l'acquisition de logiciels d'apprentissage de la lecture et du calcul, sans oublier l'organisation de l'atelier d'esthétique et de bien-être. Ce dernier est un formidable outil pédagogique sur lequel les professionnels et les parents fondent de grands espoirs pour leurs jeunes. Devant le succès remporté auprès des filles, l'association envisage de l'étendre aux garçons.

• *Mail: na.roses-des-sables@laposte.net*

*Lieu d'accompagnement de personnes handicapées conçu par deux psychologues hollandais.

Association "France Alzheimer 29" (Brest)

La maladie d'Alzheimer entraîne chez les malades et les aidants familiaux un repli sur soi. Contre ce phénomène, le bistrot mémoire, créé en Hollande, a fait des petits en Bretagne, d'abord à Rennes puis aujourd'hui à Brest. Il permet aux personnes confrontées à la maladie de sortir de leur quotidien et de discuter dans un lieu convivial de leurs difficultés, mais aussi d'autres sujets. Résultat, un lieu d'échanges pour les aidants comme pour les malades, qui représente un vrai bol d'air ! Concrètement, ce rendez-vous est hebdomadaire : une semaine sur deux, un professionnel intervient, la suivante étant réservée aux échanges libres entre les participants. L'association s'appuie sur une psychologue, des professionnels et des bénévoles, dont le rôle est régi par une charte qui garantit la confidentialité.

Devant le succès de cette formule conviviale et les besoins croissant avec l'augmentation du nombre de malades, l'association "France Alzheimer 29" souhaite l'étendre dans le Finistère. Le Grand Prix ADPS va permettre d'ouvrir d'autres bistrots, à commencer par le pays de Morlaix.

• *Mail : finistere.alzheimer@free.fr*

Association "T.H.O.M." (Toulouse)

"T.H.O.M." est un club de rugby handisport d'un genre nouveau, qui mélange les niveaux de handicap, les disciplines rugbystiques et intègre des valides parmi les handicapés. Avant lui, rares étaient les activités accessibles à tous les handicaps, particulièrement pour les tétraplégiques. Aujourd'hui, au pays du rugby, les handicapés en fauteuil peuvent s'adonner à ce sport. Idéal pour l'intégration des personnes handicapées, il leur apporte de l'autonomie, crée des liens sociaux, véhicule une image positive du handicap. À l'arrivée, "T.H.O.M." a créé un mouvement d'ampleur nationale et bénéficie du soutien et du relais de la Fédération française Handisport qui a mis en place une équipe nationale.

Le club veut aujourd'hui aller plus loin en menant une action vers les pensionnaires des centres de rééducation et les jeunes scolarisés en institution. Pour mener à bien son nouveau projet, il s'appuie sur un éducateur sportif dont l'action est quotidienne. Maillon essentiel du club, ce dernier organise des interventions dans les centres de rééducation, prend en charge des joueurs à domicile, assure les entraînements, organise les matchs et les compétitions. Grâce au Grand Prix ADPS, "T.H.O.M." bénéficie désormais des ressources financières nécessaires pour pérenniser ce poste clé et assurer des frais annexes de logistique.

• *Plus d'informations sur : www.thomrugby.fr*





© Istockphoto

Association "Vagdespoir" (Breuillet)

L'objectif de l'association ? Changer le regard sur le handicap par la promotion des sports handi-glisse. Elle mène ainsi des actions de sensibilisation dans les milieux scolaires et universitaires et lors d'événements organisés par des valides. Dans le même esprit, elle apporte son soutien psychologique aux personnes handicapées et à leurs proches au CHU Pellegrin de Bordeaux et dans différents centres de rééducation. Enfin, elle organise des week-ends handi-glisse pour aider à la reconstruction psychologique de nouveaux handicapés, en réunissant les valides et les handicapés qui se retrouvent sur le même pied d'égalité.
L'augmentation du nombre d'handicapés nécessite davantage de matériel pour permettre à un plus grand nombre d'accéder à ces activités. Le Grand Prix ADPS va donner les moyens à "Vagdespoir" d'acquérir le matériel qui lui manque pour poursuivre son activité.

• *Plus d'informations sur : www.vagdespoir.com*

AGENDA

28 février 2009

Date limite d'envoi des dossiers du concours "Prix ADPS de l'action sociale 2009" (le cachet de La Poste faisant foi).

Avril 2009

Présélection des huit dossiers par le Comité Scientifique.

6 juin 2009

Choix des quatre lauréats par les présidents et vice-présidents ADPS réunis en Assemblée plénière.

En bref

Nord-Pas-de-Calais



DR

L'ADPS Nord-Pas-de-Calais a accordé un don de 11 700 euros à l'"Association des paralysés de France" de la région afin d'acheter et de renouveler du matériel (tiralos, hippocampes…) facilitant l'accès à la mer des handicapés moteurs, mentaux et sensoriels.

Bourgogne-Franche-Comté

Par un don de 8 000 euros, l'ADPS Bourgogne-Franche-Comté a permis à la maison de retraite de Nantou (Yonne) de financer l'équipement d'une cuisine adaptée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Lorraine

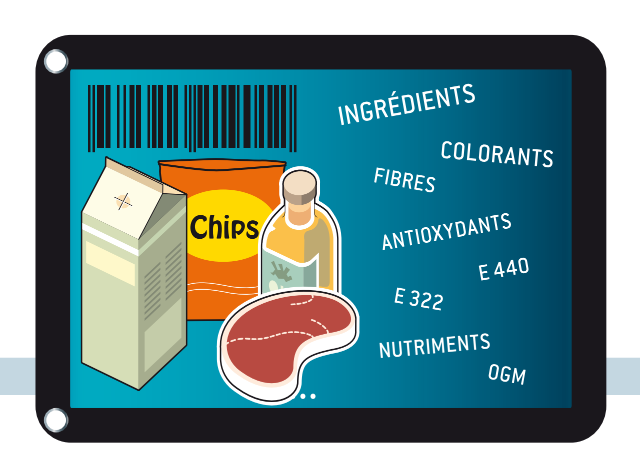


DR

La coopérative scolaire E.R.E.A. (Etablissement régional d'enseignement adapté), située à Flavigny-sur-Moselle, qui gère la vie quotidienne d'élèves handicapés moteurs en améliorant leur cadre de vie et de loisirs, s'est vue remettre un chèque de 1 850 euros par l'ADPS de Lorraine.

Aquitaine

Le don de 2295 euros remis à l'UNADEV (Union nationale des aveugles et déficients visuels) de Bordeaux par l'ADPS d'Aquitaine a permis d'acquérir un logiciel de formation à l'apprentissage de l'écriture et à la lecture du braille.
Par ailleurs, un don de 3 000 euros à l'ADMR de Castillonnes a permis l'achat de matériel de portage de repas à domicile pour les personnes âgées défavorisées.



les Fiches
Échos santé

L'étiquetage des produits alimentaires

Outre la marque, la quantité, la date limite de consommation, le nom du fabricant, l'origine ou le mode d'emploi, l'étiquetage* d'un produit alimentaire doit faire apparaître de nombreuses informations essentielles pour la santé. Décryptage.

La liste des ingrédients

Tous les ingrédients doivent être obligatoirement indiqués, y compris tous les additifs ainsi que les substances "génétiquement modifiées".

Les informations nutritionnelles

Elles décrivent la valeur énergétique et les nutriments contenus dans le produit (protéines, matières grasses, fibres, sodium, vitamines et minéraux) et sont obligatoires lorsqu'il existe une allégation nutritionnelle concernant le produit.

Les allégations nutritionnelles et de santé

Ces allégations (ex: "faible teneur en matières grasses", "riche en fibres", etc.) doivent être conformes à des définitions harmonisées dans tous les pays de l'Union européenne. Ainsi, "riche en fibres" ne peut être utilisé que pour les produits contenant au moins 6 g de fibres pour 100 g…

Sont interdites les allégations:

- suggérant que le produit permet de prévenir, de traiter ou de guérir une maladie humaine;
- faisant référence à une perte de poids;
- faisant référence à l'approbation ou à la recommandation du produit par des médecins particuliers;
- suggérant que ne pas consommer le produit puisse nuire à la santé.

Les principaux additifs alimentaires autorisés

Les **antioxydants** ralentissent l'oxydation de certaines denrées (matières grasses, huiles, vitamines…).
Les **colorants** sont utilisés pour pallier la perte de couleur naturelle pendant la transformation, le conditionnement ou le stockage, ou pour donner au produit une couleur homogène.
Les **émulsifiants**, comme les lécithines (E322), permettent de mélanger des ingrédients qui, naturellement, se sépareraient.
Les **stabilisants** permettent de maintenir l'émulsion et l'homogénéisation des ingrédients.
Les **agents gélifiants** comme la pectine (E440) peuvent être utilisés pour épaissir la confiture.
Les **agents épaississants** donnent plus de consistance à la nourriture.
Les **exhausteurs de goût** font ressortir le goût, sans ajout d'arôme. Ex.: le glutamate monosodique (E621) est souvent ajouté dans les aliments cuisinés.
Les **conservateurs** empêchent que les aliments ne se gâtent. Ex.: les fruits secs sont souvent traités avec de l'anhydride sulfureux (E220) contre le développement de moisissures ou de bactéries.
Les **édulcorants** sont utilisés pour remplacer le sucre. Ex.: l'aspartame (E951), la saccharine (E954), l'acésulfame-K (E950) et le sorbitol (E420).

* Les denrées qui ne sont pas préemballées (fruits, légumes, etc.) doivent être accompagnées, à proximité immédiate, d'une affiche ou d'un écriteau mentionnant la dénomination de vente.

Échos Santé est une publication des Associations de Prévoyance Santé (ADPS: Associations régies par la loi du 01/07/1901) en partenariat avec AGF IART: Société anonyme au capital de 894 416 336 euros. 542 110 291 RCS Paris. Entreprise régie par le Code des Assurances - Directeur délégué de la Publication: Dominique Monéra - Rédaction en chef: Dominique Laïk - AGF France, Unité marketing - Tour AGF Neptune, CC 502, 20 place de Seine, 92086 La Défense cedex - Conception, réalisation: Editoria - Photo couverture: © GraphicObsession - Imprimeur: CSP - Magazine imprimé sur du papier sans chlore - Dépôt légal: 1er trimestre 2009.



TEM12342